

大人バレエ

バレエ講師 スタート 7/1
松本 寿子

月 11:15~12:15 7,700円(7回)

|対象|大人・女性・男性

初心者、ダイエットしたい方、シニアだけ始めた方、子連れOK!お気軽にお問い合わせください。

ジュニアバレエ

バレエ講師 スタート 7/1
松本 寿子 **NEW**

月 18:00~19:00 6,650円(7回)

|対象|小4~中高生

高学年を対象としたクラスになります。初めての方でも大丈夫!ゆっくり丁寧に指導していきます!

ハワイアンフラ

ハワイアンフラ インストラクター スタート 7/1
キティ・レオナ・ヘナへ浦添

月 13:00~14:00 7,700円(7回)

|持参|スカート

ハワイアンミュージックに癒やされながら、身も心も健康になりませんか?

親子英語教室

J-SHINE小学校 英語認定指導者 スタート 7/1
横理恵 2人目のお子様は 500円×回数(0才児無料)

月 10:00~11:00 7,700円(7回)

|対象|0歳~3歳

英語が好きなお子さんを育てるために、親子で英語に親しみましょう。英語絵本や英語の手あそびを家でも楽しめるようになります!

はじめての三線

琉球古典音楽 安富祖流絃舞会師範 スタート 7/1
入嵩西諭

開催日・受講料金につきましては次月号にてご案内します。

マットピラティス

FTPマットピラティス インストラクター 火 スタート 7/2
永淵 悦子 金 スタート 7/5

火 10:00~11:00 11,000円(10回)

金 10:00~11:00 11,000円(10回)

|対象|女性

『骨盤・背骨・肩甲骨』とまわりの筋肉を正しく使うことで歪みを整え、『コア』を鍛えます。正しい姿勢と呼吸でキレイなカラダを作りましょう!!

骨盤ヨガ

ヨガインストラクター スタート 7/2
MIKA

火 10:00~11:00 12,100円(11回)

|対象|女性

女性限定!正しい姿勢を覚え骨盤と骨盤底筋を鍛え、腰痛、尿漏れ、下半身引締め予防効果!

フラダンス

マナフラトレーナー スタート 7/2
金城 すえ美

火 20:00~21:00 12,100円(11回)

|持参|スカート

初心者の方大歓迎!フラダンスの基本から楽しく踊れます!

SALSATION® サルセッション

SALSATION インストラクター スタート 7/2
RINA

火 19:00~20:00 12,100円(11回)

|持参|シューズ

幅広い音楽ジャンルに合わせて楽しく踊ります。フィットネスにダンススタイルをミックスさせた新しいフィットネスを体験しませんか。

らくらくストレッチ&ひめちよこトレ

FTPマットピラティス インストラクター 体験会 6/26
池宮城 弘美 スタート 7/3

水 13:30~14:30 12,100円(11回)

|対象|女性 **NEW**

週に一度のメンテナンス!!ボールでストレッチ!ひめちよこで骨盤底筋を鍛え!ちよこつと筋トレ!

やさしいフラダンス

マナフラトレーナー スタート 7/3
金城 すえ美

水 10:00~11:00 12,100円(11回)

|対象|男性・女性 |持参|スカート

若さと美容の維持、健康増進を目的に楽しく踊りましょう。楽しく踊りながら体力アップ!基礎を主にしたレッスンです!

ズンバ

ZUMBA インストラクター スタート 7/10
吉田 博美

水 11:00~12:00 11,000円(10回)

|対象|大人・女性・男性 |持参|シューズ

ラテンフィットネス、エキサイティングで楽しいズンバでたっぷり汗を流してみませんか。

子供バレエ

野島友和バレエ スタジオ主宰 スタート 7/3
野島 友和 9,500円(10回)

水 幼児(4歳~) 16:00~17:00

水 小学校低学年 17:00~18:00

柔軟性を高め、元気いっぱい楽しみましょう!

ディスコワールド

JWI DISCO WORLD インストラクター スタート 7/3
DISC 東 夏子

水 19:00~20:00 11,000円(10回)

|対象|大人・女性・男性 |持参|シューズ

ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。サウンドにのせながら自然に身体を動かしましょう!

ディスコワールド&ピロキシング

JWI DISCO WORLD インストラクター スタート 7/3
DISC 東 夏子

水 20:15~21:15 11,000円(10回)

|対象|大人・女性・男性 |持参|シューズ

前半は曲に合わせて身体を動かすディスコワールド、後半はピラティスをボクシングの要素を取り入れたピロキシング。ストレッチボールを使った姿勢調整まで行うエクササイズ満載の内容です。

小学生プログラミング

キッズICTラボ代表 スタート 7/3
名嘉 勝人 16,500円(11回)

水 小学生(1~2年生) 16:00~17:00

水 小学生(3~6年生) 17:00~18:00

|持参|筆記用具

プログラミングの基礎を身に着け、ITに強くなる!情報モラルやプレゼン作成も行ないます。

混元太極拳

太極拳講師 火 スタート 7/2
山之内サダ子 木 スタート 7/4

経験者クラス 木 10:00~11:30 12,100円(11回)

初心者クラス 火 18:45~19:45 10,450円(11回)

木 11:45~12:45 10,450円(11回)

|対象|男性・女性

混元太極拳の特徴である太極棒を使い気血の流れをよくします!

スローヨガ

ヨガインストラクター スタート 7/4
MIKA

木 10:00~11:00 12,100円(11回)

|対象|女性

正しい姿勢とインナーマッスルを意識し無理なく気持ちよく体を動かし健康体質に!

リセットピラティス

FTPマットピラティス インストラクター 体験会 6/27
池宮城 弘美 スタート 7/4

木 13:00~14:00 12,100円(11回)

硬くなった筋肉・動き辛い関節を筋繊維リリースとストレッチでリセット!ピラティスで内側から引締め!

はじめてのウクレレ

ウクレレ講師 スタート 7/4
大森 仁

経験者クラス 木 15:00~16:00 11,000円(10回)

初心者クラス 木 16:00~17:00 11,000円(10回)

|対象|男性・女性

|持参|ウクレレ(無料レンタル有/要予約)

幅広い世代に人気のウクレレを楽しみながら学べます!

フラメンコ(子供クラス)

フラメンコ講師 スタート 7/4
下里 友紀乃

木 17:00~18:00 9,500円(10回)

|対象|小学生 |持参|室内用シューズ・スカート

しなやかな手の動き、ステップ等丁寧にレッスンしていきます!楽しく学んで元気いっぱい踊りましょう!

三線教室

琉球民謡音楽協会師範 スタート 7/4
天久 健次

木 11:30~12:30 12,100円(11回)

木 19:00~20:00 12,100円(11回)

|持参|三線(レンタル有1回¥500)要予約

これから三線を始めたい方、もつと三線を上達させたい方大歓迎!手取り足取り丁寧に指導していきます!

子供運動教室

JCCAキッズコア コンディショニング スペシャリスト 体験会 6/27
澤田 智恵子 スタート 7/4

木 15:30~16:30 10,450円(11回)

|対象|4歳~6歳

コアキッズ体操を取り入れ、子供たちの健全な発達を促します。子供たちが元気に楽しく身体を動かすプログラムです。

ブライズドフラワーアレンジメント

花倶楽部スタジオLaLa 主宰 スタート 7/12
新垣 喜美子

金 13:30~15:00 5,500円(5回)

|持参|エプロン・作品を持ち帰る袋

※教材費別途・1回3,000円
季節にあったアレンジを行います。花の他にリボンや実もの等も使い豪華に仕上げます。花器の他にスワッグやガーランドもできます。

大人のためのバレエ

ヒゴバレエスタジオ 体験会 7/5
肥後 晴之 スタート 7/12

金 10:00~11:00 12,100円(11回)

|対象|大人 |持参|くつ下

バレエできれいになりませんか?バレエはすべての踊りの基本です。初めての方、経験のある方、現在も続けている方、楽しくバレエを続けてみませんか。

親子フラダンス

マナフラトレーナー スタート 7/5
金城 すえ美 2人目のお子様は 500円×回数

金 16:00~17:00 12,100円(11回)

|対象|4歳~小3 |持参|スカート

親子で習うフラダンス!親子でフラガールになりませんか?

キッズフラダンス

マナフラトレーナー スタート 7/5
金城 すえ美 2人目のお子様は 500円×回数

金 17:15~18:15 12,100円(11回)

|対象|小学校高学年 |持参|スカート

フラダンスの基本から楽しく踊れます!

はじめてのリラックスヨガ&骨盤調整

全米ヨガアライアンス RYT200 スタート 7/5
桑山 幸子

金 19:30~20:30 13,200円(12回)

|対象|女性

はじめての方向け。リラックスヨガと骨盤調整を毎週交互に行います。心も体もリラックスしていただけるようなプログラムです。体が硬くても大丈夫です。

引き締めシェイプ&ストレッチ

加圧トレーナー スタート 7/5
山里 美由紀

金 11:15~12:15 13,200円(12回)

|持参|シューズ

自分の体をコントロールし、動かしながら筋力アップや柔軟性向上を狙います。初心者でも大丈夫!

初級の日常英会話

英会話講師 スタート 7/5
ジェリー・ソーロー

金 17:00~18:00 13,200円(12回)

|対象|大人

|持参|筆記用具

ネイティブティーチャーによるレッスンで本格的な英会話ができます。みんなで、ウェルカムランチになりませんか!!

新規申込 5%OFF

6月17日(月)~30日(日)までに
お申込みの 新規入会の方は 5%割引!!